

*Jornadas de Apertura del Centro de Etnosalud
Universidad FASTA y University of Manitoba
Bariloche, Argentina
Agosto 2007*

El trauma de la inmigración: el impacto del proceso de inmigración en salud mental

Lic. Laura Coogan
Especialista en Salud Mental Transcultural
Winnipeg Regional Health Authority
Winnipeg, Manitoba, Canadá

1) Experiencia con inmigrantes y refugiados que asisten a la escuela de inglés en Canadá

Al hacer trabajo de extensión desde mi programa, con el objetivo de hacer intervención temprana, he conversado con muchos refugiados que asisten a la escuela de Inglés. Uno de los temas más comunes cuando hablan de la experiencia de inmigración es la amenaza a la identidad descripta en forma muy parecida, sea cual fueran los países y culturas de origen. Por ejemplo, una persona originaria de Etiopía dice “Al llegar a Canadá siento que perdí quien era, no me reconozco y esto me distrae de los objetivos que me impulsaron a venir”. O un hombre que inmigró de Colombia comenta “Al vivir aquí, pareciera que mi presente se suspende a la espera de que algo mágico suceda, algo que me recuerde a mí mismo y me haga funcionar”. Una mujer joven del Congo explica “Yo viví la pérdida de mis padres y mi hermano menor, esto me duele todo el día y estar aquí no ayuda, esto es muy difícil; no entiendo el idioma, no me gusta el frío. Sé que no es bueno volver a mi país y ya no tengo a mi familia pero aquí tengo menos todavía”.

La motivación común que da sentido a la pérdida de lo familiar, es la obtención de paz, seguridad y libertad. “Sé que ahora estoy en un país libre donde me puedo mover con tranquilidad por las calles, no hay bombas, no hay persecuciones, mis necesidades básicas están cubiertas”, dice un Iraki de mediana edad. “Me gusta el role de la mujer en Canadá, aquí me siento respetada, todo es distinto, no se como aprovecharme de este cambio” explica una mujer joven de Afganistán. “Aunque todavía no tengo mis propios ingresos, me encanta saber que aquí hay estabilidad económica, y que la corrupción es controlada; eso me da tranquilidad de espíritu” explica un argentino de mediana edad.

El logro de libertad, paz y seguridad económica pareciera balancear la experiencia de desarraigo y pérdida. Sin embargo, los comentarios de más de 150 alumnos en la escuela de Inglés indican que el desarraigo en sí mismo produce un estado de vulnerabilidad en la estructura psíquica que amenaza la “integración” a la nueva sociedad y el poder aprovechar esta tan anhelada libertad, paz y seguridad. La mayoría de los alumnos se quejan de síntomas de depresión y somatizaciones, insomnio, estados de tensión debido a estar en constante hiper vigilancia, cambios súbitos de humor con tendencia a la

irritabilidad, etc. Además con refugiados se suele sumar síntomas de disociación, despersonalización y amnesia resultantes de experiencias traumáticas de persecución, violencia, campos de refugiados, etc. Al preguntarles, sin embargo si buscan ayuda (médicos, psicoterapeutas, psiquiatras, etc.) para aliviar los síntomas, la mayoría evita el contacto con estos servicios. Los alumnos tienden a auto-culpabilizarse, sienten que son demasiado débiles, con insuficiente educación o sufren de la falta de soporte familiar para estar mejor. “Los servicios de salud mental son para gente que esta loca” dice un alumno, comentario este que es apoyado por la mayoría.

Raramente vinculan sus experiencias traumáticas con su estrés y concomitantes reacciones psicológicas y fisiológicas actuales. De ahí que es muy común que los inmigrantes y refugiados no accedan ni acepten servicios de salud mental ofrecidos en los primeros años de llegados al Canadá. Normalmente después de este periodo, al conocer mejor el sistema y cuando parte de estos síntomas se agravan, comienzan a buscar ayuda. Esto a su vez trae aparejadas complicaciones al nivel de lenguaje, cultura, grupo étnico al que el inmigrante pertenece. Hacer psicoterapia con alguien de la misma cultura y grupo étnico es aliviador por el idioma en común pero genera sentimientos de inadecuación y vergüenza respecto de abrir lo personal a un miembro de la propia comunidad. La falta de confianza en el “pacto de confidencialidad” pone en riesgo la relación entre paciente y terapeuta de la misma comunidad.

La falta de concentración en la escuela de Inglés es muy común entre los alumnos, aun en los más motivados para aprender inglés o con mejores niveles académicos. En la mayoría de los casos la falta de sueño debido a las continuas preocupaciones o la irrupción en el sueño por recurrentes pesadillas relativas a experiencias traumáticas es la primera causa de fatiga en horas de clase. Algunos alumnos sufren de *flashbacks*, fenómeno altamente disruptivo y están constantemente preocupados por su futuro. Otro aspecto muy crucial para esta población es preguntarse diariamente por la situación en que han dejado a miembros de la familia en sus lugares de origen. Muchos de ellos se culpan por no tener un trabajo y por lo tanto no poder ayudar a su familia que quedó en el país de origen (expectativa esta muy común en la población de refugiados). También ocurre que los inmigrantes alumnos se sienten poco adecuados como adultos por tener que asistir a la escuela.

Al preguntar a los alumnos como se sentirían mejor dada la complejidad de la experiencia de migración, la mayoría insiste en que de tener oportunidad laboral, esto contribuiría favorablemente a aliviar las tensiones cotidianas. En su mayoría, la falta de lenguaje es vivido como la barrera mayor que los inhibe de entrar en el campo laboral. El lenguaje, vivido como el mayor obstáculo, demora la vivencia tan ansiada de sentirse productivos en un país del primer mundo que les abrió las puertas pero que hoy sienten extremadamente ajeno. Estudiar un nuevo idioma con esta constante exigencia más lo anteriormente mencionado se hace muy dificultoso. Para el alumno adulto con una identidad formada, asociada en la mayoría de los casos al desempeño laboral, la experiencia de inmigrar, produce sin duda un grado de insatisfacción que, en algunos demora o entorpece el proceso de aculturación, en otros pone a riesgo la salud mental o agrava una condición mental previamente sufrida.

En mi experiencia como inmigrante expuesta permanentemente a gente que viene de culturas colectivistas, versus la cultura dominante veo que el proceso de migración trae aparejadas enormes complicaciones para la vida individual, familiar y comunitaria de los individuos.

El gobierno canadiense destina cantidad de dinero y recursos humanos en función de ayudar a personas desplazadas de sus países de origen por fallas en los derechos humanos y brinda seguridad económica y social. Curiosamente en las culturas colectivistas las prioridades humanas parecen asociarse más al cuidado y supervivencia de lo familiar/comunitario que a la supervivencia individual. Este encuentro de valores entre las comunidades individualistas y colectivistas (culturas minoritarias versus dominante) pone en ocasiones, en duda la migración como recurso de “verdadera supervivencia”.

2) Caso Tran

“Los inmigrantes y refugiados se ven obligados a enfrentar una cultura y ambiente totalmente nuevos al tiempo que experimentan la pérdida de lo familiar, el status social, pérdida de parientes, amigos, posesiones y lo cotidiano (Eisenbruch, 1984).” “Los inmigrantes en general se sienten rechazados y confundidos con relación a sus nuevos roles y esto sin duda impacta en su condición mental (Cheng & Chang, 1999).”

Tran tenía 12 años de edad, cuando su hermana mayor lo despertó una noche en su humilde casa en un pueblo de Vietnam y le pidió que la siguiera en silencio. Ella y su reciente marido decidieron probar mejor suerte y llevando a Tran junto con ellos, se subieron en un bote con destino a un campo de refugiados en Malasia. Tran recuerda Malasia como “el lugar más sucio del mundo”. Las ratas eran grandes como gatos y hasta al dormir las podía sentir corriendo sobre mi cuerpo”. “Los 5 años que viví en Malasia fueron horrorosos. Soñaba con mi mamá e inventaba estrategias para escapar de la isla y volver con ella. Odiaba a mi hermana y la culpaba de todo cuanto me afectaba. Finalmente fuimos aceptados por las Naciones Unidas para viajar a Canadá como refugiados. Al llegar, después de muchos meses de confusión y de sentirme nuevamente atrapado, mi hermana consigue comunicarse con nuestra hermana mayor, la única que quedo en Vietnam de 4 hermanos y nos enteramos que mi mamá había fallecido un año antes”. La noticia enfureció a Tran contra su hermana y quiso alejarse de ella. A los 17 años Tran deja la escuela y se junta con gente que hace drogas pesadas. “Tenía que hacer algo para calmar este dolor tan agudo y las drogas me distraían”. Tran comenzó en un camino de delincuencia, robar era una forma de vengarse, “No tenía nada que perder, yo ya lo había perdido todo”. Ir a la cárcel o a centros de rehabilitación se convirtió en una rutina que no producía el impacto esperado por el sistema. “Los Centros de Rehabilitación son iguales a las cárceles, te limitan físicamente, te restringen literalmente para impedir que te lastimes o que lastimes a otra persona, pero nada cambia si uno no cambia”. Tran empieza a convivir con una mujer con quien tiene dos hijos. “Nosotros dejábamos a los bebés y nos íbamos a buscar drogas”, “A veces nos teníamos que esforzar por recordar que teníamos que alimentarlos, abrigoarlos”. Nos cortaban la luz por falta de pagos y ni siquiera eso nos impactaba. Consumir drogas era más importante que

nuestros hijos hasta que un vecino llama al servicio de minoridad y nuestros hijos fueron llevados a un hogar de transición y yo a la cárcel por abandono emocional y físico de mis hijos. Por primera vez, cuenta Tran, esta nueva entrada a la cárcel produce un impacto distinto, profundamente doloroso. Tran se conecta con su historia y su familia de origen, recuerda a su madre y llora largas horas y días e implora ganar su libertad condicional para hacerse cargo de sus hijos. Tran deja las drogas para siempre (no hay relapso hasta el presente, 8 años más tarde); Tran rastrea a su hermana y se muda junto con sus hijos y todavía en libertad condicional a la ciudad donde ella vive. El acto de despojar a sus niños de sus padres, “tal como yo fui abandonado por mi padre a una edad muy temprana y separado de mi madre para siempre a los 12 años de edad, me despertó hacia la realidad del daño que estaba causando en mis propios hijos”. Tran ha decidido criar a sus hijos como padre soltero; “la madre de mis hijos está perdida en drogas porque ella nunca tuvo una familia y no fue educada en el contexto de vínculos familiares y comunitarios como yo”.

Trabajar con Tran en mi rol como *cross-cultural specialist* ha sido desde el comienzo desafiante. Tran no solamente trae un escenario complejo consigo como respuesta a un trauma temprano; sino que además (sin saberlo) provoca grandes resistencias en mi trabajo como terapeuta formada en Argentina.

Tran se muda a Winnipeg a los 28 años de edad, sin experiencia como padre, sin experiencia laboral, en libertad condicional y semi-analfabeto. La vivienda de Tran no es adecuada para la necesidad de niños pequeños, la relación con su hermana sufre de grandes ambivalencias emocionales lo que produce aislamiento de la familia.

Las primeras sesiones con Tran están cargadas de intensas emociones. Tran llora incesantemente al hablar de su madre. Tran trae interminables recuerdos de su infancia, sensaciones olfativas de la comida materna, la brisa matinal, sus escapadas de la escuela. El llanto se torna más angustiante y lejos de aliviarlo lo sume en un camino sin retorno desde el cual, una vez más, se dificulta el atender a sus niños necesitados de atención consistente. Tran no podía dormir, perdía concentración lo que lo impulsaba a repetir las mismas acciones cotidianas una y otra vez. Las necesidades primarias estaban relativamente cubiertas (a través de la asistencia del gobierno) pero no así su carga emocional que irrumpía sin dejar a Tran en una situación de alivio ni mucho menos bienestar. Tran ahora corría el riesgo de quedar inundado por la angustia del desarraigo tan largamente postergado por la anestesia emocional que las drogas proporcionaron por tantos años.

Los servicios que protegen al menor comienzan a preocuparse por los niños de Tran. El *probation officer* comienza a cuestionar la salud mental de Tran y su capacidad de cuidarse y de cuidar a sus hijos. Tras varias reuniones con los servicios de protección al menor y el *probation officer*, me veo en la necesidad, como líder del caso, de generar un plan que contemple las múltiples variables analizadas con Tran. Lo que sigue es el resumen de las intervenciones.

- 1) Reuniones con Tran y su hermana. Trabajamos la ambivalencia de sentimientos, la necesidad de Tran de tenerla como familia y el resentimiento largamente alimentado.
- 2) Reuniones con Tran y el programa que ayuda a refugiados a conseguir vivienda apropiada. Tran acuerda con vivir en un barrio más residencial (no en uno marginal) donde sus niños tienen fácil acceso a programas de guardería y eventualmente a una escuela pública a poca distancia.
- 3) Reuniones con los servicios de protección al menor. Tran acepta tener una persona que cuida a sus niños por algunas horas semanales para salir a buscar trabajo y que pueda a su vez, evaluar el desarrollo emocional de los niños.
- 4) Reuniones con Tran y el *probation officer* para determinar el status de su libertad condicional, tiempos, condiciones, etc. Tran tiene que presentarse en la oficina de su *probation officer* una vez por mes durante los próximos 3 años y reportarle acerca de sus progresos
- 5) Reuniones en la casa de Tran junto a sus hijos. Observar la dinámica familiar. Analizar el desenvolvimiento de Tran con respecto a su rol de padre.
- 6) Vida social; explorar la comunidad Vietnamita en Winnipeg potencialmente como grupo de pertenencia (Tran no usa su lengua materna desde que se separa de su hermana hace 11 años). Explorar las posibilidades de contactarse con grupos de padres solteros, familias vecinas, etc.
- 7) Tran se enrola en un curso para semi-analfabetos y con tiempo, juntos preparamos su examen para obtener la ciudadanía canadiense.

Actualmente Tran ha podido trabajar exitosamente la relación con su hermana quien a su vez provee de contención emocional a Tran y a sus hijos. Tran ha diseñado minuciosamente su rol de padre contemplando su historia y la de sus niños. Los hijos de Tran (hoy 9 y 10 años) nunca han sido contactados por la familia materna a pesar de los reiterados esfuerzos de Tran por reunirlos. Tran ha pasado exitosamente su periodo de libertad condicional limpiando su prontuario. Esto le ha permitido convertirse en ciudadano canadiense y obtener a partir de aquí su pasaporte. Tran y su hermana a su vez se han comunicado con su hermano en Francia, quien ha atravesado experiencias similares con relación al desarraigo y juntos planean un viaje a Vietnam para re-encontrarse con la hermana mayor, la casa materna y la cultura que los formó y rescato lejos de Vietnam.

Tran sigue viviendo en Winnipeg, tiene un trabajo por primera vez en Canadá, cria a sus hijos como padre soltero y sigue, por propia decisión, los tratamientos psicoterapéutico y psicofarmacológico sugeridos.

Otra vez, como psicóloga formada en Argentina, debo decir que mis propias resistencias a cambiar el tipo de intervenciones terapéuticas han demorado inicialmente la producción de intervenciones más holísticas que Tran necesitaba. Abrir el espacio terapéutico y transportarlo a la casa del paciente, familia, escuela, vecindad así como a otros servicios del gobierno fue inicialmente difícil para mí como psicóloga con otra formación.

Hoy al tener más experiencia en el trabajo con refugiados que vienen a Canadá de países en guerra y/o extrema pobreza mi posición como psicoterapeuta y líder de casos ha cambiado. El uso de la transferencia y su contenido ambivalente sigue siendo el ancla desde el que puedo moverme como terapeuta, madre, hermana, enfermera, amiga, curandera y sobre todo defensora de los privilegios para una mejor calidad de vida que los refugiados merecen. Los servicios de Salud Mental en Canadá en su mayoría no contemplan las diferencias culturales y étnicas. Adaptar el sistema a estas particularidades es un desafío profesional y personal que asumo hoy, dada mi condición de inmigrante a un país donde el idioma, la geografía, el clima y las costumbres comienzan a dibujar un nuevo sentido de familiaridad después de 9 años en lo que es mi multiculturalismo de hoy.